



### Permanence d'accueil

Lundi 10h30h à 15h  
Mardi 10h30 à 15h  
Mercredi 10h30 à 12h30  
Jeudi 10h30 à 15h  
Vendredi 10h30 à 12h30

### Participation aux ateliers

5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil

**Inscription** info@re-source-delta.be

● 204, Bld du Triomphe - 1160 Auderghem (Site Chirec Delta) ● info@re-source-delta.be ● 0479 034 592

## PROGRAMME DE MAI 2024

FERMETURE : DU LUNDI 29 AVRIL AU VENDREDI 3 MAI, LE JEUDI 9 MAI ET LE LUNDI 20 MAI

### Activités hebdomadaires

<b>Hatha Yoga 1</b>	Re-source Espace Erable	Les lundis sauf le 20 mai	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 2</b>	Re-source Espace Erable	Les lundis sauf le 20 mai	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 3</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Hatha Yoga 4</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis	11h30 à 12h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
<b>Qi Gong</b>	Re-source Espace Erable	Les mardis sauf le 7 mai	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
<b>Pilates</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis sauf les 2 et 9 mai	13h30 à 14h30	Charlotte Simon, professeure de Pilates
<b>Restorative Yoga</b>	Re-source Espace Banian-Erable	Les vendredis sauf le 3 mai	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga

### Ateliers ponctuels

<b>Maquillage</b>	190 av. Winston Churchill à Uccle	Mercredi 15 mai	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
<b>Pleine Conscience pour tous</b>	Re-source Espace Erable	Jeudi 16 mai	12h à 13h	Dr Olivier Delathouwer, instructeur de pleine conscience
<b>Marche / Marche nordique</b>	Adeps Auderghem Drève Tumuli à Boitsfort	Jeudi 16 mai Jeudi 23 mai	10h15 à 12h 10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
<b>Broderie</b>	Re-source Living	Mardi 21 mai	14h à 16h30	Marguerite Benelli, professeure de broderie
<b>Idoflow : relaxation aquatique</b>	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alseberg à Uccle	Jeudi 23 mai	15h à 16h30	Annick Debaize, pratiquante aquatique
<b>Ecriture</b>	Re-source Living	Jeudi 23 mai	14h à 16h	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
<b>Médecin du travail, médecin conseil, alliés ? Cadre légal</b>	Re-source Espace Banian	Lundi 27 mai	14h à 16h30	Catherine Wathélet, médecin spécialiste en médecine du travail Brigitte Hermans, onco-coach
<b>Auto-massage du visage</b>	Re-source Espace Banian	Mercredi 29 mai	9h45 à 10h45	Isabelle Desmul, cosmétologue paramédicale

## Cercles de Paroles Les cercles sont composés de groupes fermés et impliquent une participation à toutes les séances.

**Comment maintenir et/ou restaurer un équilibre au sein du couple et de la famille pendant et/ou après l'épreuve du cancer ?**

Re-source  
Espace Banian

Mardi 14, 21 & 28 mai

17h à 19h30

Brigitte Hermans, onco-coach  
Daphné Grulois, onco-psychologue

**Intimité & sexualité**



Re-source  
Espace Banian

Mardi 4, 11 & 25 juin

15h à 17h30

Brigitte Hermans, onco-coach  
Virginie Piront, sexologue

## Soins individuels Les soins individuels ne sont accordés qu'une seule fois par personne et par type de soin. Maximum un soin individuel par mois.

**Massage ayurvédique**  
60 minutes

Re-source  
Espace Bambou

Mercredi 8 & 29 mai

**3 séances par date**  
13h à 14h  
14h30 à 15h30  
16h à 17h

Maria Lagana,  
masseuse

**Massage bien-être**  
60 minutes

Re-source  
Espace Eucalyptus

Lundi 6, 13 & 27 mai  
Vendredi 17,24 & 31 mai

**3 séances par date**  
10h30 à 11h30  
11h45 à 12h45  
13h à 14h

Sophie Alexandre,  
masseuse

**Massage du visage Kobido et détente des pieds**  
45 minutes

Re-source  
Espace Bambou

Jeudi 23 mai

**4 séances par date**  
10h30 à 12h15  
11h30 à 12h15  
13h30 à 14h15  
14h30 à 15h15

Oriane Berryer,  
masseuse

**Réflexologie**  
45 minutes



Re-source  
Espace Eucalyptus

Jeudi 16 mai

**4 séances par date**  
14h à 14h45  
15h à 15h45  
16h à 16h45  
17h à 17h45

Auréli Coumans,  
réflexologue

**Soin visage**  
45 minutes

Re-source  
Espace Eucalyptus

Jeudi 16 mai

**2 séances par date**  
10h30 à 11h15  
11h30 à 12h15

Angèle Gobbens,  
esthéticienne

**Soin visage**  
45 minutes

Re-source  
Espace Eucalyptus

Jeudi 23 & 30 mai

**3 séances par date**  
10h30 à 11h15  
11h30 à 12h15  
12h30 à 13h15

Angèle Gobbens,  
esthéticienne

## Evènements sociaux

**Séances de calligraphie Japonaise 'Shotomai' avec Valérie Hansen au profit des ateliers Idoflow**

Mercredi 5 juin à 18h30 ou à 20h à la Maison Re-source  
Informations et billetterie : [my.weezevent.com/calligraphie](http://my.weezevent.com/calligraphie) (25€ la séance)

**Journée internationale de la Méditation en collaboration avec Emergences**

Pratique de pleine conscience avec le Dr Olivier Delathouwer  
Samedi 15 juin de 16h à 17h à la Maison Re-source  
Informations et inscription gratuite : [www.re-source-delta.be/journee-internationale-meditation](http://www.re-source-delta.be/journee-internationale-meditation)

**Journée bien-être 'Summer Vibes' en collaboration avec Toujours Belle**

Vendredi 21 juin de 10h à 16h30 à la Maison Re-source  
Informations pratiques à venir

